



F. DEL PALOMAR

JUNIO 2022



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</p> <p><i>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o</i></p> <p><i>Todos los menús van acompañados de pan y agua</i></p> <p><i>Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.</i></p>		<p>1 MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>VALENCIA </p> <p>PAELLA VALENCIANA PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal : 753 g HC : 117 g Prot : 36,9 g Lip : 13,4</p>	<p>2</p> <p>J. BLANCAS HORTELANAS LACON GALLEGA C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW LACON WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 814 g HC : 71,8 g Prot : 29 g Lip : 42</p>	<p>3 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FTE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal : 650 g HC : 74,4 g Prot : 30,8 g Lip : 23</p>
<p>6</p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA</p> <p>Kcal : 721 g HC : 85 g Prot : 34,5 g Lip : 22,9</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA DE ARROZ CARRILLADA EN SALSAS C/VERDURAS NATILLAS </p> <p>Kcal : 714 g HC : 108 g Prot : 25,5 g Lip : 17,5</p>	<p>8</p> <p>ESPIRALES INT C/VERDURAS MERLUZA EN SALSAS MURCIANA FRUTA</p> <p>Kcal : 771 g HC : 91,1 g Prot : 39,3 g Lip : 25,8</p>	<p>9</p> <p>J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR </p> <p>Kcal : 649 g HC : 74,4 g Prot : 31,3 g Lip : 23</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA</p> <p>Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4</p>
<p>13</p> <p>ENSALADA DE PASTA CHULETA SAJONIA C/VERDURAS FRUTA</p> <p>Kcal : 661 g HC : 71,2 g Prot : 40,5 g Lip : 22</p>	<p>14</p> <p>J. PINTAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FLAN </p> <p>Kcal : 705 g HC : 89,9 g Prot : 41,3 g Lip : 16,3</p>	<p>15</p> <p>PATATAS MARINERAS TORTILLA DE JAMON C/ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal : 754 g HC : 102 g Prot : 27,6 g Lip : 23,5</p>	<p>16</p> <p>GARBANZOS C/VERDURAS BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal : 649 g HC : 74,4 g Prot : 31,3 g Lip : 23</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR </p> <p>Kcal : 653 g HC : 78,6 g Prot : 34,6 g Lip : 20,2</p>
<p>20</p> <p>ENSALADA CAMPERA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal : 776 g HC : 106 g Prot : 49,7 g Lip : 14,5</p>	<p>21</p> <p>MACARRONES C/BACON TORTILLA PATATAS C/ENSALADA YOGUR </p> <p>Kcal : 740 g HC : 90,4 g Prot : 41,5 g Lip : 19,6</p>	<p>22</p> <p>LENTEJAS CASERAS BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal : 736 g HC : 93,1 g Prot : 29,2 g Lip : 25,6</p>	<p>23</p> <p>MENESTRA REHOGADA JAMON BRASEADO C/PURE PATATA FRUTA</p> <p>Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41</p>	<p>24</p> <p>PIZZA NUGGETS DE POLLO CAPRICHOS DE CALAMAR PATATAS CHIPS POLO HELADO</p> <p>Kcal : 782 g HC : 58,2 g Prot : 47,6 g Lip : 38,8</p>
<p>Felices Vacaciones</p>			<p>Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es</p> <p>No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua</p>	

La **rueda de los alimentos** nos ayuda a lograr una dieta sana y equilibrada. Se deben distribuir las raciones en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

En caso de padecer alguna alergia alimentaria, nos permite identificar otros alimentos del mismo grupo por los que debe **sustituírse aquel que no se puede ingerir**, siempre procurando que sea en su forma más magra, por ejemplo, un alérgico al huevo puede sustituir los platos a base de huevo por una carne o pescado magro o por un plato de legumbres con cereal.



Cereales
3-6 raciones/día



Aceite de oliva
2-4 cucharadas/día

Carnes/Pescados/Huevos
2-4/Semana

Legumbres
2-3/semmana

Frutos secos crudos
3-7/semmana

Lácteos no grasos
2-4/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

Verduras y hortalizas
2-3/día (1 en crudo)

8 Horas de sueño diario



Comidas grasas,
mantequillas, dulces y bollería.
¡Consumo ocasional!



COMEDORES Blanco
¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!



C/ Centauro, 11
Pol. Ind. Las Cubiertas
28.971 – Griñón – Madrid
Tfno. 91 690 00 33
www.comedoresblanco.es

¿CÓMO planificar las CENAS?

En función de los grupos que hayan tomado en el almuerzo se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º Platos			
Verduras/ Hortalizas	Guarnic: Patatas/ Arroz/ Maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa) Patatas	Guarnic: Verdura/ Hortaliza/ Ensalada
Pasta-Arroz, Patatas, Legumbres	Guarnic: Verdura/ Hortaliza/ Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnic: Patatas/ Arroz/ Maíz
2º Platos			
Carne		Pescado/ Huevo	
Pescado		Carne/Huevo	
Huevo		Carne/Pescado	
Postres			
Fruta/lácteo		Preferentemente fruta (ocasionalmente un lácteo de recena)	